



Formation en psychomotricité









Sommaire :



- Introduction
- Les trois acteurs principaux d’une classe préscolaire
- La psychomotricité comme domaine de connaissance
- Le déroulement d’une séance de psychomotricité
- Les activités psychomotrices au préscolaire
- Conclusion

Introduction



La classe préscolaire est un espace d'apprentissage, de jeux et d'éducation ou l'enfant doit s'épanouir. C'est un climat, qui se crée, se cultive, favorise le développement global de l'enfant à travers des différentes activités telles que langage oral, activités d'éveil, la psychomotricité…

La psychomotricité est un domaine de connaissance qui nécessite la présence des acteurs du préscolaire qui sont:

L'éducateur, l'enfant, les parents





Les trois acteurs du préscolaire



L'éducateur est un des acteurs d'une classe préscolaire; c'est celui qui gère sa relation avec l'enfant et les parents. Il doit transmettre le principe de la confiance en soi à l'enfant et aux parents aussi car celle-ci est un des principes de la psychomotricité.

L'éducateur:

Sa personnalité

L'éducateur doit avoir une personnalité adaptée afin de gérer sa classe préscolaire

Son métier

L'éducateur doit maîtriser son métier pour gagner la confiance de l'enfant et les parents aussi





L'éducateur est aussi un être humain avec ses difficultés et son stress :

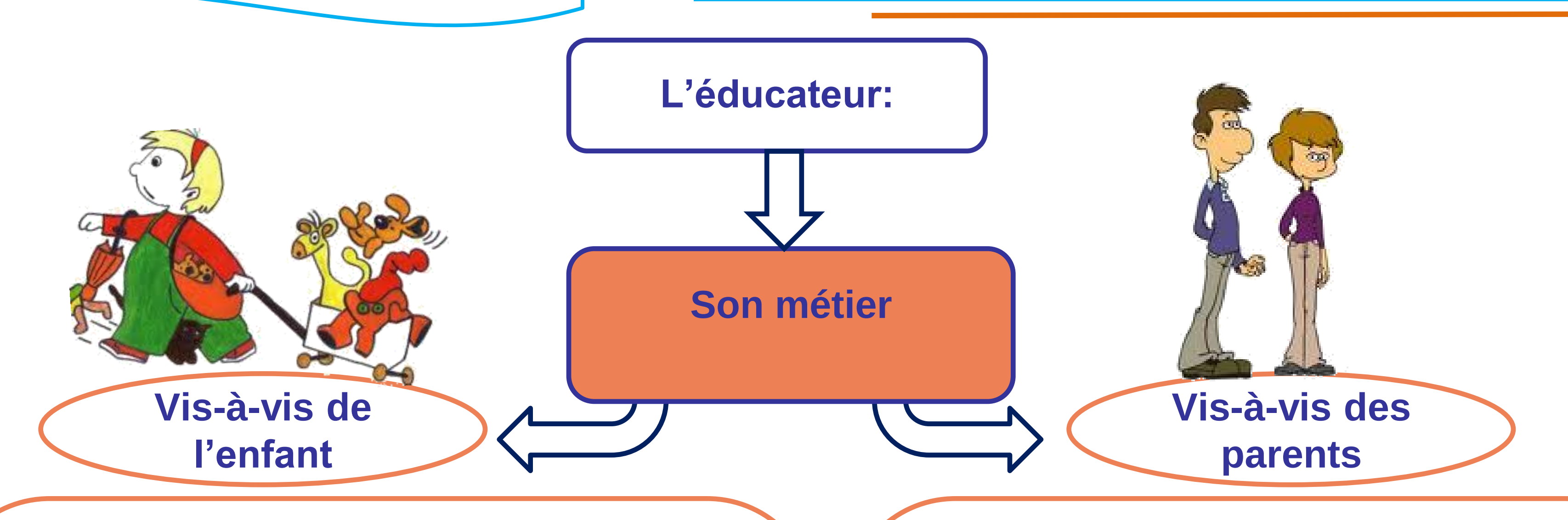


Sa personnalité

Un bon éducateur:

- **Est capable de puiser en lui ses qualités: La responsabilité, la patience, l'esprit d'initiative, l'esprit créatif, la flexibilité et la professionnalisme pour surmonter ses difficultés et ne pas transmettre son stress aux enfants.**
- **A une vision positive dans la vie et apprend aux enfants d'avoir la même vision.**
- **A la confiance en lui et en ses qualités.**





L'éducateur doit tout d'abord être convaincu de son travail afin de donner un bon exemple à l'enfant.

L'éducateur doit :

- Consulter le côté positif de l'enfant pour résoudre ses difficultés.
- Être conscient de sa tache principale envers l'enfant qui se base sur l'accompagnement de l'enfant petit à petit afin de développer sa personnalité.
- Prendre en compte l'influence de l'environnement sur l'état psychique de l'enfant. Ex: un changement de place imposé pour l'enfant= changement de comportement.

L'éducateur doit créer une relation de confiance avec les parents car à travers cette relation l'éducateur peut créer un champs positif qui facilite l'apprentissage chez l'enfant.

L'éducateur doit créer des limites avec les parents pour se protéger et pour donner de la valeur à son travail.

L'éducateur doit savoir ses droits et ses obligations pour ne pas tomber dans des pièges avec les parents .



Avant de parler de la psychomotricité, il faut que l'éducateur adopte une méthode d'apprentissage qui favorise le développement global de l'enfant d'âge préscolaire. La psychomotricité comme un domaine de connaissance est basée sur une méthode de travail qui met l'accent sur trois éléments essentiels.





Méthode de travail avec les enfants



L'éducateur:

Méthode de travail avec les enfants



Observation

L'éducateur doit avoir le sens de l'observation envers les enfants. Son rôle est d'observer chaque enfant et de tirer les points forts et les points faibles de chacun et exploiter ces points forts pour résoudre ses points faibles.

Compréhension

Toujours faire l'effort de comprendre l'enfant face à toute situation afin de Créer un climat de confiance et de sécurité avec lui.

Ex: en cas d'un comportement inadmissible ou d'une difficulté , l'éducateur essaie de comprendre la raison derrière cette action.

Accompagnement

Le fait de s'approcher de l'enfant, de l'accompagner, de l'encadrer et de le guider vers les apprentissages fondamentaux, est une méthode qui aide l'éducateur à travailler plus à l'aise et à maîtriser sa classe.

Qu'est ce que la psychomotricité ?



La psychomotricité



Psycho:
Représente notre ressenti, notre réflexion…

Motricité: représente la partie corporelle visible, le mouvement, l'organisation du geste, le dynamique de nous même.

La psychomotricité est donc le lien étroit entre tous les mouvements, sensations, réflexions. Elle se base sur l'interrelation entre les fonctions motrices et la vie psychique de l'individu,

Les concepts de la psychomotricité



Le Schéma Corporel: Représentation que nous avons de notre corps à l'état statique ou dynamique et qui nous permet de nous adapter au monde extérieur.

La Latéralité: est la dominance fonctionnelle d'une moitié du corps sur l'autre.

Organisation Spatiale: Capacité de se situer dans l'espace, de déterminer la position que l'on occupe par rapport à des repères, d'ordonner correctement les différents éléments d'un tout. Orientation spatiale (directement associée à la perception), et structuration spatiale.

Organisation Temporelle: Capacité de situer la succession des actions les unes par rapport aux autres, de définir un présent par rapport au passé et au futur, d'évaluer la durée et la vitesse

Coordination Motrice (Globale et Fine): est l'assemblage efficace des mouvements,. (marche, course, saut, lancer, etc.) Une bonne coordination motrice nécessite un système nerveux mature et en bon état.

Organisation Perceptive: La perception est l'activité par laquelle l'organisme prend connaissance de son environnement sur la base des informations prélevées par les systèmes sensoriels.



Synthèse

L’approche psychomotrice a pour principe et pour objectif d’utiliser le corps comme un moyen d’expression et de communication. Elle agit sur le corps (les mouvements..), afin d’influer sur la confiance en soi, le moral, les relations de l’individu avec son environnement (l’état psychique).

Lorsque les sensations, les émotions, les sentiments, les pensées, la coordination motrice et le comportement ne se trouvent plus en situation d’équilibre, des troubles d’intensité variable peuvent survenir à tout âge. Le rôle de l’éducateur dans ce cas, est d’informer les parents de la difficultés de leurs enfant et ces derniers ont le choix de consulter un spécialiste.



La différence entre la psychomotricité et l’éducation physique

La psychomotricité	L’éducation physique
S’applique au développement cognitif et à sa facilitation par les actions motrices. Les actions motrices, et leurs résultats, sont sources d’informations perceptives à partir desquelles l’enfant conceptualise des notions plus ou moins complexes.	Renvoie à l’évolution des aptitudes motrices de l’enfant qui, à mesure qu’il grandit, contrôle des mouvements de plus en plus complexes caractérisant sa motricité globale ou sa motricité fine.







Le déroulement d'une séance de psychomotricité:



1-L'accueil des enfants :

Est un élément très important dans le domaine de la psychomotricité. La majorité des éducateurs ne savent pas l'importance de l'accueil dans une activité psychomotrice . L'accueil est considéré comme une invitation aux enfants pour participer dans l'activité.

Des astuces pour attirer l'attention de l'enfant pendant l'accueil :

Un langage positif, simple, clair
A travers un langage simplifié, l'éducateur peut créer une relation de confiance avec les enfants, il peut avoir une influence positive sur l'esprit des enfants. Celle-ci facilite la tache pour lui

Une position assise adaptée aux enfants
L'éducateur essaie de prendre une position assise qui facilite la transmission des informations aux enfants, il doit constituer un rond tout en évitant la distance entre lui-même et l'enfant car celle-ci peut avoir une influence négative sur son esprit.

Le contact physique avec les enfants:
L'éducateur doit établir le contact physique avec les enfants. Comme il doit mettre dans sa tête que l' enfant aime le contact physique avec le sol aussi (ni chaise, ni banc..). Celui-ci permet à l'enfant d'être sécurisé…

Le déroulement d'une séance de psychomotricité:





Le contact physique avec les enfants



Un langage positif, simple, clair



Une position assise adaptée aux enfants

Le déroulement d'une séance de psychomotricité:



2-Séance de découverte :

L'éducateur met le matériel à la disposition des enfants et il les laisse le voir, le manipuler, le toucher …
L'objectif de cette séance est de donner à l'enfant l'occasion de s'exprimer et de dire ce qu'il ressent.

Séance de découverte

Elle permet à l'enfant de:

- **Découvrir le matériel utilisé**
- **Avoir un esprit créatif**
- **Être plus à l'aise, libre …**

Le déroulement d'une séance de psychomotricité:



Séance de découverte



S'exprimer et dire ce qu'il ressent.



Découvrir le matériel utilisé



3- L’activité initiale: représente l’activité visée par l’éducateur selon un objectif précis. Deux éléments qui semblent important dans la mise en place de cette activité: l’espace et le corps. L’activité initiale peut être sans ou avec matériel

AI = L’espace +Le corps +le temps+ { Sans matériel / Avec matériel }

L’activité initiale

AI = L’espace +Le corps + Sans matériel

Un moyen pour se rendre compte de l’existence d’une activité sans matériel et de gérer le corps dans l’espace.

Parfois la planification d’une activité psychomotrice ne demande pas du matériel, il suffit d’avoir l’espace ainsi que le corps, cela aide l’enfant à:

- Apprendre l’Orientation de son corps dans un espace précis
- Contrôler son corps
- Faire bouger son corps et travailler plusieurs notions sans matériel tout en consultant les différentes parties du corps.

Le déroulement d’une séance de psychomotricité:



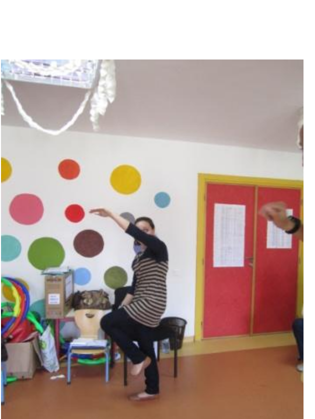
AI = L’espace +Le corps +le temps+ Sans matériel



Le mot « Maison » avec le corps



Le mot « Chocolat »



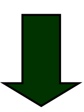
La lettre s
L’enfant peut écrire son prénom avec son corps



La lettre B



AI = L'espace +Le corps +le temps+ Matériel



L'activité initiale

Permet à l'éducateur de :

- **Adapter l'activité au matériel disponible(être flexible)**
- **Travailler plusieurs activités avec un seul objet**
- **Travailler plusieurs activités avec plusieurs matériaux**
- **Apprendre à diversifier les matériaux**

Permet à l'enfant de :

Être patient, respecter la consigne, attendre son tour, maîtriser ses gestes, se concentrer…

NB: Le matériel est un repère pour l'enfant

Il faut que les enfants puissent ressentir les choses, les vivre pour s'en rendre compte. Il faut qu'ils puissent prendre des risques, ils ont le droit de tomber et de ne pas réussir.

Le déroulement d’une séance de psychomotricité:



AI = L’espace +Le corps +le temps+ Matériel



Adapter l’activité au matériel disponible(être flexible)



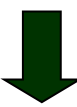
Apprendre à diversifier les matériaux

Le déroulement d'une séance de psychomotricité:



L'activité initiale

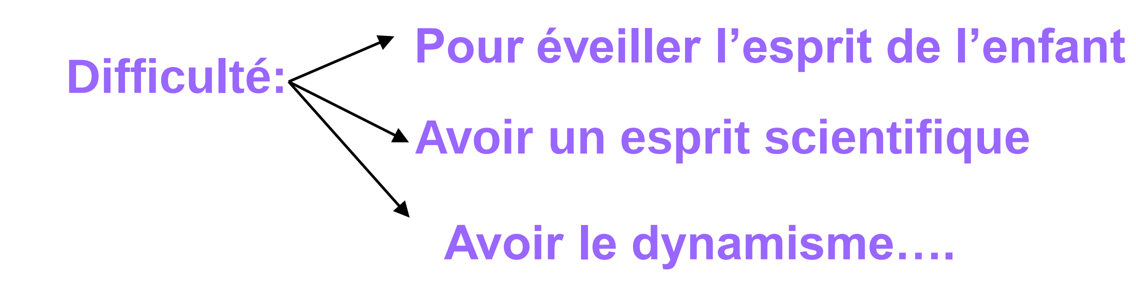
AI = l'espace +le corps + le temps + { Sans matériel / Avec matériel }



Quelque soit l'activité initiale, l'éducateur doit commencer avec une activité plus simple et facile et à chaque fois il peut augmenter le niveau de la difficulté progressivement afin d'attirer l'attention de l'enfant.

Simplicité:
- Pour attirer l'attention de l'enfant
- Donner à l'enfant l'envie de travailler
- L'encourager à travailler sans barrière

Ensuite, l'éducateur peut mettre l'enfant dans une situation de plus en plus difficile:



Difficulté:
- Pour éveiller l'esprit de l'enfant
- Avoir un esprit scientifique
- Avoir le dynamisme….



Le déroulement d’une séance de psychomotricité:

4- La pause :

La pause

L’enfant a besoin d’une période de repos pour reprendre son énergie et pour qu’il soit capable de se concentrer pendant les activités ultérieures.

Des astuces pour l’éducateur:

- **Demander à l’enfant de se mettre contre le mur et respirer**
- **Ne pas fixer le regard sur l’enfant car c’est une façon indirecte pour lui dire que je te fais confiance.**

Le déroulement d'une séance de psychomotricité:

4- La pause :









Les activités psychomotrices au préscolaire



Il existe plusieurs activités psychomotrices au préscolaire. L'éducateur peut travailler plusieurs activités juste avec l'espace et le corps des enfants sans matériel car l'enfant apprend facilement à travers son propre corps , comme il peut créer des activités tout en diversifiant le matériel :

- Des activités pour développer la motricité globale (le tonus musculaire)
- Des activités pour développer la motricité fine
- Des activités pour développer l'équilibre
- Des activités pour développer la coordination
- Des activités pour développer la latéralisation (la différenciation de l'un ou de l'autre côté)
- Des activités pour développer le schéma corporel
- Des activités pour développer le rythme
- Des activité pour développer les geste graphiques
- Des activités pour la gestion du stress

Les activités psychomotrices au préscolaire



Des activités pour développer la motricité globale (le tonus musculaire):

Jeu du rond: demander aux enfants de prendre la position assise tout en constituant un cercle et créer des mouvements en bougeant la partie supérieure du corps et ensuite la partie inférieure .

Jeu d'occupation d'espace: demander aux enfants d'occuper tout l'espace de la salle

Jeu du crabe : marcher sur les mains et les pieds, mais le dos fait face au sol.

Jeu de la grenouille: demander aux enfants de faire des sauts de grenouille le plus haut possible.

Des activités pour développer la motricité fine :

Jeu de pinceau : demander aux enfants de consulter leur imagination et de jouer le rôle d'un peintre qui prend un pinceau et qui peint dans les différents endroits de la salle tout en changeant la position(tenir le pinceau avec la main, avec la bouche, avec les pieds…).

Les activités psychomotrices au préscolaire





Jeu de rond



Jeu d'occupation d'espace



Jeu de regard



Jeu de pinceau



Des activités pour développer l'équilibre :

Jeu marcher sur la pointe des pieds, ensuite, marcher sur les talons.
Jeu marcher avec un objet sur la tête : lorsque l'exercice est maîtrisé, l'éducateur peut ajouter un niveau de difficulté qui est de passer par-dessus un obstacle (ex : un coussin).
Jeu d'équilibre: chaque enfant va designer son camarade qui va jouer avec lui, les deux se mettent face à face, un qui va jouer le rôle du maître et qui va perturber le monde de concentration de son camarade tout en lui poussant. Le deuxième essaie de garder son équilibre dans toutes les situations.

Des activités pour développer la coordination

Jeu de lancer: un ballon, quilles, cordes….
Les différents jeux de cibles, par exemple :quilles,
Jeux de cerceau : faire rouler un cerceau et demander un enfant de l'attraper

Les activités psychomotrices au préscolaire





Jeu d'équilibre



Jeu de cerceau

Les activités psychomotrices au préscolaire



Des activités pour développer la latéralisation (la différenciation de l'un ou de l'autre côté):

Jeu d'obstacles: **Tracer un chemin et demander à l'enfant de le suivre (de passer entre les obstacle, sous une table, passer à gauche….**

Des activités pour développer le schéma corporel

Jouer au miroir : **l'éducateur se place face aux enfants et ceux-ci doivent reproduire les positions et les gestes qu'il fait.**

Jeux de mimes : **deux enfants qui se mettent face à face, un qui fait des gestes et l'autre qui va les reproduire de la même façon.**

Les chaises sont en feu : **placer plusieurs chaises dans la pièce et demander aux enfants de passer sous les chaises sans toucher les pattes de chaises.**

Jeu de regard: **demander aux enfants de se déplacer dans les différents endroits de la salle tout en fixant le regard sur un autre enfant sans le faire baisser.**

Les activités psychomotrices au préscolaire





Jeu d’ obstacles



Jeu de regard

Les activités psychomotrices au préscolaire



Des activités pour développer le rythme

- **Les enfants doivent marcher en suivant le rythme de la musique (en courant, en sautillant, en imitant l'éléphant, cheval, souris, lapin, etc.).**
- **Les enfants doivent reproduire avec leurs mains le même rythme que leurs camarades viennent de faire.**
- **Les enfants doivent créer des mouvements avec le rythme sans imiter l'autre.**

Des activité pour développer les gestes graphiques:

Jeu de découverte: L'éducateur trace un des tracés du graphisme sur le sol et il demande à chaque enfant de le repasser, ensuite il peut augmenter le niveau de la difficulté par l'utilisation des cerceaux, des cordes, du sable…

Jeu d'écriture: L'éducateur passe devant les enfants et il essaie d'écrire son prénom avec son propre corps, ensuite il les invite à écrire leurs prénoms avec leurs corps.

L'éducateur ne doit pas oublier que le corps de l'enfant est un facilitateur pour lui de transmettre les apprentissages fondamentaux.

Les activités psychomotrices au préscolaire





Jeu d'écriture



Jeu de rythme



Des activités pour la gestion du stress:

Des activités pour la respiration ventrale: faire un rond et demander aux enfants de respirer à travers le ventre car la respiration ventrale est la meilleure solution pour contrôler le corps

La respiration ventrale : mode d'emploi

1-Demander à l’enfant de s’allonger sur le dos avec un coussin sous la nuque et un autre sous les genoux ; poser ses mains sur le ventre.

2-Demander à l’enfant d’inspirer profondément par le nez en gonflant son ventre

3-Demander à l’enfant d’expirer par le nez en rentrant le ventre et en vidant ses poumons au maximum ; l'expiration est deux ou trois fois plus longue que l'inspiration.

La respiration ventrale favorise la relaxation musculaire et la détente propice à l'endormissement. Après une activité psychomotrice, elle permet une bonne récupération post-effort. La respiration ventrale est une des clés du contrôle des émotions et de l'équilibre nerveux, ce qui permet de se libérer du stress et de l'anxiété, et de la douleur.

Conclusion



Pour conclure, la psychomotricité est basée sur le principe de stimuler les sens de l'enfant pour le faire évoluer, lui faire découvrir les possibilités offertes par son corps, développer l'esprit et de libérer son énergie tout en respectant des consignes.